



Tabaquismo

¿Sabía que?

La causa #1 de muerte y discapacidad en los Estados Unidos se debe al uso del tabaco o cigarrillo.

Plan de Acción

- Si está listo deje de fumar; es una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud, y la de su familia.
 - Llame al *NYS Quitline* marcando al 1-866-NY-QUITS o 1-866-697-8487
 - Visite nysmokefree.com
 - Hable con su médico para explorar opciones de tratamiento.

- Hable con sus niños y/o adolescentes acerca de los peligros de fumar y vapear. El 90% de las personas que fuman, comienzan antes de los 18 años.

- Si no es un fumador evite los cigarrillos electrónicos (*e-cigarettes* o *ecigs*). Estos contienen nicotina y pueden conllevarlo a una adicción.

[mas](#) →

NYSCHECK.ORG

Recursos

Llame a línea de ayuda para dejar el cigarrillo:

1-866-NY-QUITS
(1-866-697-8487)

Para más información sobre programas de ayuda y tratamientos de sustitución de nicotina a costo reducido, visite nysmokefree.com.

Para traducir al español, use el enlace "español" ubicado en la esquina superior derecha de la página.

Para más información visite nyscheck.org/rxs

